

# ノルディック・ウォークよどえ



2本のポールを使うことで、ウォーキングに比べ運動効果とエネルギーの消費3割アップ!

足腰の負担軽減、転倒抑止、肩こり

解消、ダイエット効果、体力増強、健

康管理、リハビリなどすべての人に有益なノルディック・ウォークに貴方も・・・

**【とき】** 2023年 3月25日(土) 9時受付 9時30分~12時ごろ (雨天決行)

**【ところ】** 淀江運動公園 米子市淀江町西原 8053 駐車場あり

**【参加費】** ¥1000- (保険、缶バッチ代も含む) 中学生以下無料

**【コース】** Aコース・7、5km Bコース・4、2km

**【コースの見どころ】** 茶畑が広がる壺瓶山 (112m) の山頂から大山や日本海を望むウォークです

**【締切】** 3月21日(火) (料金は当日)

**【申し込み先】** 電話、FAX、メール等で

ノルディック・ウォーク 鳥取西部

米子市富士見町2-149 よなご山荘内

TEL 0859-32-3601 FAX 0859-32-3618

e-mail [sousan@orange.ocn.ne.jp](mailto:sousan@orange.ocn.ne.jp)



**主催:** ノルディック・ウォーク 鳥取西部

**後援:** 米子市、

.....切り取り線.....

## よどえ大会参加申込書

ふりがな

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才

メールアドレス \_\_\_\_\_

〒

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

【コース】 A (7,5km) B (4,2km) 【ポール】 借りる 借りない